

# Copas de Lechuga de la Suerte

**Sirve:** 4 Servings

"¡A mi mamá y a mi, nos encanta estar en la cocina! Yo estuve en un programa de inmersión lingüística en mandarín en mi escuela por tres años, y cuando probamos las masitas chinas, me interesé mucho en la comida china", recuerda Cecily. "¡Mi mamá y yo experimentamos con estas deliciosas tazas de lechuga al estilo chino. Me encanta como la lechuga crujiente, los cacahuetes, y los vegetales van bien con el arroz blando. Me gusta comerlo con una guarnición de piña asada, yogur griego de miel, y un buen vaso de agua!"

## Ingredientes

- 2 cucharadas** aceite de cártamo
- 3/4 libra** pechugas de pollo sin piel y deshuesadas, cortada en cubos de 1 pulgada
- 4** cebolletas en rodajas finas, más 2 cebolletas en rodajas diagonales para la guarnición
- 1** pedazo de jengibre fresco, pelado y rallado (2 pulgadas)
- 2 clavos** ajo grandes
- 1 taza** calabacín, cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 taza** pimiento rojo, cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 taza** pimiento amarillo, cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 taza** cacahuates/maní tostados ligeramente salados
- 1 taza** arroz integral de grano corto cocido
- 1 cucharada** azúcar morena
- 1 cucharada** salsa de soja
- 1 1/2 cucharadas** cucharadas vinagre de vino de arroz
- 1/2 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** salsa de chile picante (opcional)
- 1** cabeza lechuga de cogollo, lavada y separada



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	400	
Grasa total	28 g	43%
Proteínas	28 g	
Carbohidrato	19 g	6%
Fibra dietética	6 g	24%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	649 mg	27%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Granos	1/2 onza
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

## Preparación

1. En una sartén grande sobre fuego medio, caliente 1 cucharada de aceite. Agregue el pollo y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que esté cocido y dorado, de 5 a 7 minutos. Póngalo en un plato y deje a un lado. No lave la sartén.
2. En la misma sartén a fuego medio, caliente 1 cucharada del aceite restante. Añada las 4 cebolletas en rodajas finas, junto con el jengibre y el ajo y sofría, revolviendo ocasionalmente por 1 minuto.
3. Añada el calabacín, los pimientos rojos y amarillos, el cacahuete/maní y el arroz y cocine, revolviendo ocasionalmente por 3 minutos.
4. Añada el azúcar morena y cocine, revolviendo ocasionalmente por 3 minutos. Agregue el pollo cocido, junto con la salsa de soja, el vinagre, la sal y la salsa de chile picante, si la usa.
5. Apile el arroz y la mezcla de vegetales en el medio de un plato grande y adorne con las cebolletas en rodajas diagonales. Rodee el arroz con copas de lechuga.
6. Para servir, ponga la mezcla de arroz y verduras en las copas de lechuga y coma con los dedos al estilo de taco.

## Notas

Estado: Utah

Nombre del niño: Cecily Asplund, 10

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook